***Лень-матушка.***

Психологи не поленились определить, что лень бывает трех видов:

1. лень выполнять какую-то определенную работу

2. лень что-либо делать в определенное время и в определенном месте

3. лень вообще – Лень с большой буквы.

***Рекомендации по борьбе с ленью***

В первом случае методы борьбы с ленью могут быть разными, допустим, вам невмоготу мыть посуду. Можно спихнуть работу на другого, пообещав тоже когда-нибудь помочь. Можно есть с одноразовых тарелочек и в принципе исключить необходимость в мытье. Можно заставить гостей самих мыть после себя посуду. Гости, конечно же, могут и обидеться, но зато ваша любимая лень будет торжествовать.

Если же отделаться от работы ну никак не получается, можно внести в нее элемент игры, или поощрения. Вымыл тарелку – заплатил самому себе n-ую сумму денег. Не вымыл – не заработал. Или представить себе, что от чистоты сковородок зависит счастье человеческое. Ну это конечно громко сказано, но, думаю, близкие ваши уж точно будут рады чистоте.

Со вторым типом лени («лень что-либо делать в определенное время») бороться еще проще. Составьте график, чтобы выяснить, какие дни или какое место вызывают у вас приступы лени. Проведя это исследование, постарайтесь откорректировать режим жизни так, чтобы не давать лени ни малейшего шанса. Например, если в определенное время суток вас непременно настигает приступ лени, перенесите на это время самые простые или приятные дела.

Если же лень одолевает вас в определенном месте, и это место – ваше постоянное место работы, то здесь мы имеем третий случай лени – «лень вообще, всё и всегда». Такая лень – сродни болезни, т.к. вызвана, чаще всего, гиподинамией и авитаминозом, и избавляться от нее следует чисто медицинскими способами (прием витаминов, успокаивающих средств, аромотерапии).

Но когда подобная тотальная лень возведена в принцип жизни, тут уж врачи бессильны.